



Taqiqot.uz



ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR: DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022

TOMAS ALVA EDISON
(1847-1931)

2022
MART
№38



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

www.taqiqot.uz

www.conferences.uz



**ЎЗБЕКИСТОНДА МИЛЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ
АНЖУМАНЛАР:
11-ҚИСМ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ
КОНФЕРЕНЦИЙ:
ЧАСТЬ-11**

**NATIONAL RESEARCHES OF
UZBEKISTAN: CONFERENCES
SERIES:
PART-11**

ТОШКЕНТ-2022



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистонда миллий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда миллий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 38-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 март 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 10 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиши ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишлиланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илгор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳтил қилинган конференцияси.

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шохода Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Ёшлар ишлари агентлиги хузуридаги ёшлар муаммоларини ўрганиш ва истиқболли кадрларни тайёрлаш институти)

6.Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна(Андижон давлат университети)

7.Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш худудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят ҳалқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобоҳонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.Ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаҳхоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўқтам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдор.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

- 1. Hamroyeva Dilrabo Shukurovna**
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA “HARAKAT VA OHANG“ USULI 7



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA “HARAKAT VA OHANG” USULI

Hamroyeva Dilrabo Shukurovna
Navoiy viloyati G’ozg’on shahar
1-umumiyy o’rta ta’lim məktəb
jismoniy tarbiya fani o’qituvchisi
Tel: 90-665-98-50

Annotatsiya: Ushbu maqolada muallif jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quvchilarning fanga munosabatini shakllantirish maqsadida o'zi yaratgan yangi interfaol usuldan foydalanishni taklif qiladi. Bunda darsning kirish qismida o'quvchilarning ohang yordamida umumrivojlantiruvchi mashqlarni harakatlanib bajarishlarini , ya'ni tana a'zolarini to'rt bo'limga bo'lib, (bo'yin, qo'l, bel, oyoq) har bir bo'lim uchun alohida mashqlar berilishi va qo'llar yordamida qarsak chalib mashqlarni bajarishlarini nazarda tutadi.

Kalit so'zlar: bola faoliyati, qarsak yordamida ohang chiqarish, zamonaviy va noan'anaviy pedagogik texnologiya, qarsak yordamida musiqa yaratish, dam olish daqiqalari.

Bugungi kunda yosh avlodning kelgusida mamlakatimiz mavqeini yuksaklarga ko'taruvchi, davlatimiz sarhadlarini mustahkamlovchi va har jihatdan kuchli, bilimli, aqli o'g'il-qizlar bo'lib yetishishlari bilan bir qatorda, jismonan baquvvat bo'lishlari uchun, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga katta e'tiborni qaratilmoqda. Sport sohasida qo'lga kiritilayotgan yutuqlar, bu borada qabul qilingan qonun va qarorlar , yurtimizda tashkil etilayotgan turli sport tadbirlari, ko'rgazmalar, ayniqsa, chekka qishloq maktablarigacha sport jihozlarining yetkazib berilishi kabi bir qancha muhim islohotlar o'tkazilishi mamlakatimizda hech kimdan kam bo'limgan sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishdek ezgu maqsadni ro'yobga chiqarishda muhim omil bo'lmoqda. Shunday ekan, endi o'z-o'zidan maktablarda jismoniy tarbiya darslagini mukammal yo'lga qo'yish zarurati tug'iladi.

Shu o'rinda qishloq maktablarida jismoniy-tarbiya darslarini yuqori darajada olib borish juda muhim. Chunki, qishloq o'quvchilarining jismoniy tarbiya darsiga qiziqishi shahar maktablarida tahsil oluvchi o'quvchilar qiziqishlaridan kam emas. Endi faqatgina shu imkoniyatlardan samarali faoydalanish va o'quvchilarni jismoniy tarbiy darslariga qiziqtirish, jismoniy tarbiya o'qituvchisining qay darajada mahorat, bilim va ko'nikmalarni egallaganligiga bog'liq bo'ladi. Buning uchun esa ta'lim va tarbiyani har tomonlama puxta, aniq rejalar asosida tizimli tashkil etish lozim.

Jismoniy tarbiya fanini o'qitishda o'quvchilar bilan ilg'or pedagogik texnologiya uslullar - «Aqliy hujum», «Kichik guruvida ishlash», “Zig-zag”, “O'yin” kabi uslublardan foydalanilganda o'qitishning samarasini ancha yuqori bo'lishi pedagogik tajribalardan ma'lum bo'ldi.

Dars jarayonida ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish ta'lim sifatining oshishida katta amaliy ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida ham interfaol metodlardan foydalanish katta mahorat talab etadi.

Bizga ma'lumki, bola faoliyati asosan o'yindan iborat bo'lib, ularning bu istaklarining amalda oshishida jismoniy tarbiya darslari anchagina qo'l keladi. Chunki, bola dars davomida o'ynaydi, sakraydi, yuguradi, xullas, o'zini ancha erkin his etadi. Shuning uchun ham ular məktəbda o'tiladigan har bir jismoniy tarbiya fanini intizorlik bilan kutishadi.

Bolalarning ana shu qiziqishlarini inobatga olgan holda jismoniy tarbiya darslarini yanada qiziqarli, bayramona tarzda o'tish va buning uchun musiqadan foydalanish mumkin.

Men shu o'rinda o'zim yaratgan va ish faoliyatimda qo'llab kelayotgan o'zimning noan'anaviy uslubimni tavsiya etaman. Bu uslub “Harakat va ohang” deb nomlanadi. Ushbu uslub ham noan'anaviy, ham bolalar uchun qiziqarli bo'lib , darsning qayerda va qanday sharoitda (xoh



tashqarida, xoh zalda, xoh sinfda) o'tilishidan qat'iy nazar hech qanday ortiqcha harakat (tashvish) talab etilmaydi. Musiqani esa qo'llar yordamida bemalol chiqarib olish mumkin. Ya'ni har bir darsning kirish qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmui beriladi. Ana shu mashqlarni bajarishda tovush - ohang hosil qilib harakatlarni bajarish mumkin. Bunda ta'na a'zolarini to'rt bo'limga bo'lib (bo'yin, qo'l, bel va oyoq), har bir bo'lim uchun alohida-alohida mashqlar beriladi va qo'llar yordamida qarsak chalib boriladi. Har bir tana bo'limi uchun berilgan mashqlar oralig'ida "Naqorat" deb nomlangan harakat takrorlanib turiladi. Demakki, bu uslub - harakatni ohang (qarsak chalish) yordamida amalga oshirish deb izohlanadi.

Endi ushbu mashqlar majmuasini tavsiya etaman: 1.Dastlabki holat: tik holat , qo'llar ko'krak oldida oyoqlar juft holda, 1-boshni o'ng tomonga egib bitta qarsak chalib "lay" ohangi chiqariladi, 2- chap tomonga, 3- old tomonga, 4- orqa tomonga egib xuddi shu ohangda qarsak chalib harakat davom ettiriladi.

Naqorat: Dastlabki holat: tik holat, oyoqlar juft holatda , chap (o'ng) tomonga gavda bilan burilib , tizzalarni bukkan holatda besh qarsak chalinib "lalay-lay" ohangi chiqariladi.

2. Dastlabki holat: tik holat, oyoqlar juft holatda, 1- qo'llarni oldinga uzatib bitta qarsak chalib "lay" ohangini yaratiladi, 2- qo'llarni yuqoriga ko'tarib shu tarzda qarsak chalinadi, 3-qo'llar yon tomonga tushiriladi, 4- dastlabki holat.

3. Dastlabki holat : tik holat, oyoqlar yelka kengligida, qo'llarni yuqoriga ko'tarib to'rt marotaba oldinga va yana to'rt marotaba orqaga aylantiriladi, qo'llar eng baland va eng past nuqtada tutashgach bitta qarsak chalib "lay" ohangi chiqariladi.

Naqorat: Dastlabki holat: tik holat, oyoqlar juft holatda , chap (o'ng) tomonga gavda bilan burilib , tizzalarni bukkan holatda besh qarsak chalinib "lalay-lay" ohangi chiqariladi.

4. Dastlabki holat: tik holat, oyoqlar yelka kengligida, 1- chap tomonga egilib qo'llar ko'krak oldida bitta qarsak chalib "lay" tovushi hosil qilinadi, 2- o'ng tomonda xuddi shu harakat bajariladi, 3- old tomonga egilganda qo'llarni pastga tushirib qarsak chalinadi, 4- orqa tomonga egilib qo'llar ko'krak oldida qarsak chalinib xuddi shu ohang chiqariladi.

5. Dastlabki holat: tik holat, oyoqlar yelka kengligida, tizzalarni bukmasdan turib 1- oldinga egilib eng pastki nuqtada bitta qarsak chalib "lay" ohangi hosil qilinadi, 2- gavdani ko'tarib qo'llarni yuqoriga baland ko'targan holda yana shu holat takrorlanadi.

Naqorat. Dastlabki holat: tik holat, oyoqlar juft holatda , chap (o'ng) tomonga gavda bilan burilib , tizzalarni bukkan holatda besh qarsak chalinib "lalay-lay" ohangi chiqariladi.

6. Dastlabki holat: tik holat, 1-o'tirgan holatda qo'llar oldinga uzatiladi va bitta qarsak chalib "lay" ohangi hosil qilinadi, 2- turib qo'llar yuqorida bitta qarsak chalib "lay" ohangi hosil qilinadi.

7. Dastlabki holat: tik holat, o'ng (chap) oyoq oldinda chap (o'ng) oyoq orqada, oyoqlar o'rmini almashtirgan holda sakrab-sakrab "lay-lay" ohangiga moslab qarsak chalib turamiz.

Bizga ma'lumki, o'quvchilarning yoshiga qarab mashqlar soni o'zgaradi – ko'payadi. Bu vaziyatda esa tananing har bir a'zosi uchun berilayotgan mashqlar sonini o'zgartirish imkoniyatiga egamiz. Mashqlar soni o'zgarayotganda yangi mashqlar uchun ohangni ham harakatlarga mos ravishda chiqarishga urinib ko'rish kerak-ki, bu holat ko'rinish turganiday aslo qiyin emas.

"Harakat va ohang" uslubidan jismoniy tarbiya darslarida bo'linish hisobidagi qizlar guruuhlarida, DTS talablaridan kelib chiqqan holda maktabgacha ta'lim muassasalarida, o'rta maktab dasturidagi boshlang'ich sunflarda, oliy o'quv yurtlarida, qolaversa, ertalabki badantarbiya mashqlarida va ishlab chiqarish korxonalarida ham foydalanish mumkin.

Shu bilan birga maktab dasturidagi gumanitar va ijtimoiy fanlar o'tilayotgan vaqtida o'quvchilardagi bosh miyaning charchashi, tanaga tushayotgan nagruzka va zerikish yoki charchash kabi alomatlarning oldini olish uchun qo'llaniladigan jismoniy tarbiya daqiqalarida ham qo'llash mumkin.

Ish faoliyatimda qo'llagan ushbu uslub orqali yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini, mehrini oshirishga harakat qildim. Ajab emaski, bizning qishloq yoshlaridan ham bugun dunyo arenalarini zabt etayotgan qishloqda voyaga yetib xalqimizning ardoqli farzandlariga aylangan Muhammadqodir Abdullayev, Rishod Sobirov kabi mashhur sportchilar yetishib chiqsa.

Harakat – hayot xazinasini deyishadi. Chunki, hayot katta xazinasini o'z-o'zidan ochmaydi. Uni tinimsiz harakat , mustaqil ishslash, intilish orqali ochish mumkin. Hayotda har bir inson muntazam ravishda harakatda bo'lishi kerak. Aks holda bugungi tezkor zamonda taraqqiyotdan orqada qolib ketish mumkin. Shuning uchun ham har doim harakatda bo'lish, o'z ustida



ishlash, hayot qiyinchiliklaridan qo’rqmaslik, qiyinchiliklarni faqat mehnat va harakat orqali yengib o’tish kerak. Jismoniy harakatlar kishi ruhini poklaydi, uning kuchiga kuch bagishlaydi, ma’naviy yetuklik, aqliy barkamollikka undab kishini ezgu ishlar qilishga, ezgu fikrlar yuritishga undaydi. Ana shunday tushunchalarni yoshlar ongiga singdirishda “Harakat va ohang “uslubidan foydalanib darslarni noan’anaviy tarzda tashkil etdim. O’ylaymanki, bunday go’zal g’oyalalar, maqsadlar yosh avlod qalbida qiziqarli harakatlar va qiziqarli o’yinlar orqali tezda kirib boradi va har bir uztoz o’z darsida oldiga qo’ygan maqsadiga erisha oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. XXI-asr istiqbolimiz timsollari-I. A. Karimov Toshkent-“O’zbekiston”2001.
2. “Inovatsion texnologiyalarni joriy etish usullari” – Samarqand -2010

ЎЗБЕКИСТОНДА МИЛЛИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

Масъул мухаррир: Файзиев Шоҳруд Фармонович
Мусаҳҳиҳ: Файзиев Фарруҳ Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.03.2022

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000